Подготовили:

Мухачева Мария Николаевна

Лыскова Людмила Васильевна

Воспитатели МКДОУ д/с№157 г.Киров

**Консультация для родителей**

**«Что такое кризис четырех лет?»**

Переход в новую возрастную группу осложняется тем, что ребенок становится своенравным, перестает слушаться родителей, меняет манеру поведения и бурно проявляет эмоции.

Дети на этом этапе развития стремятся к самостоятельности: им хочется выразить свою индивидуальность, привлечь к себе внимание, бросить некий «вызов» взрослым.

Малыш может стать агрессивным, замкнутым или грустным в зависимости от проблем, с которыми он сталкивается во время кризиса.

**Причины возникновения**

Дети, достигшие кризисного возраста, уже многое умеют: они разговаривают, играют, фантазируют, выполняют посильные дела. Ребята активно развиваются и получают новые впечатления, формируют своё мировоззрение.

Психика ребёнка меняется, настроение становится непредсказуемым, а поведение — сумбурным. Период кризиса может сопровождаться истериками, протестами, всевозможными капризами и причудами.

**Психологическое состояние ребенка может ухудшиться по нескольким причинам:**

* недостаток внимания;
* дефицит общения;
* однообразный досуг;
* адаптация к новым условиям;
* давление со стороны родителей.

Окружающая среда оказывает существенное влияние на состояние ребенка. Если он чувствует себя некомфортно и не может поделиться с родными или сверстниками своими переживаниями, кризис усложняется.

Детям быстро надоедает одна и та же обстановка, она начинает их угнетать. Подрастающим ребятам требуется активный отдых с интересными развлечениями.

Очень важно, чтобы родители бережно относились к своему ребёнку и помогали ему преодолеть кризис 4 лет, установив причину проблемы.

**Продолжительность**

Состояние ребёнка может быть следствием затяжного кризиса, который наступает в 3 года. Если родителям не удалось преодолеть данный барьер своевременно, трудности остаются прежними, хотя ребенок уже стал на год старше.

Кроме того, кризис может возникнуть в результате быстрого развития ребёнка (когда он опережает сверстников и приближается к следующему этапу — 5 лет).

**Продолжительность кризиса зависит от различных факторов:**

* образ жизни ребенка;
* отношения с родителями и сверстниками;
* наличие заболеваний, патологий;
* индивидуальные особенности ребёнка.

Кризис 4 лет можно назвать промежуточным этапом между важными периодами в жизни ребенка (3 года и 5 лет). Когда психика ребёнка меняется, он становится беспокойным и раздражительным. Тревожные симптомы усиливаются, когда приближается переломный момент.

Длительность кризиса зависит от темперамента ребенка, его личных качеств и метода воспитания, который используют родители.

Дети переживают изменения по-разному: одни спокойно реагируют на происходящее, а другие — резко и очень эмоционально.

В общей сложности трудный период может продлиться от нескольких недель до одного года (в некоторых случаях срок может быть иным).

**Началось!**

Внимательные родители сразу замечают перемены в поведении своего ребёнка. Чем скорее выяснится, что у ребенка наступил кризис, тем проще будет справиться с ним.

**Тревожными сигналами считаются следующие моменты:**

* стремление ребенка к одиночеству;
* апатия (безразличие к происходящему);
* агрессивность, плаксивость;
* повышенная эмоциональность;
* кардинальные изменения в поведении;
* упрямство, протесты, возражения на любые просьбы.

Распознать кризис не составит труда, если заметны явные нарушения психологического состояния. Ребенок может стать гиперактивным или наоборот, слишком пассивным.

**Физиологическими признаками наступления кризиса являются:**

* нарушения сна;
* потеря аппетита;
* снижение иммунитета;
* упадок сил, слабость.

Ребенок может устраивать бойкоты или задавать очень много вопросов, вести себя неадекватно.

В состоянии кризиса малыш может пробовать неприемлемые формы самовыражения (употребление бранных слов, намеренное непослушание во всем, насмешки над окружающими).

Кризис 4 лет — период, когда ребенок становится менее управляемым и более эгоистичным.

**Как помочь ребенку преодолеть кризис**

Первое, что нужно сделать — установить доверительные отношения с ребёнком. Общение с родителями должно вызывать у него положительные эмоции и желание делиться своими переживаниями.

Нужно тактично, но доходчиво объяснить ребенку, что он делает не так. Разговор следует вести в непринужденной форме, но с убедительными и понятными аргументами.

В процессе общения надо следить за реакцией ребёнка: если обсуждаемая тема вызывает у него сильные негативные эмоции, беседу лучше отложить на другой день.

Во время кризиса ребенок нуждается в поддержке, заботе и понимании со стороны взрослых. Если у ребёнка возникли трудности в общении со сверстниками, нужно разобраться в причинах данной проблемы.

Можно понаблюдать, как он общается с другими детьми, чем они отличаются от него. Родителям нужно понять, почему малышу сложно общаться со сверстниками.

Второе, — научить ребенка хорошим манерам и объяснить ему, как реагировать на разные ситуации.

Кризис — тяжелое состояние для ребёнка, поэтому родителям нужно подбадривать его и уберегать от развития фобий, комплексов.

Воспитательный процесс должен быть естественным: общение в доброжелательном ключе, без лишней строгости.

Нужно следить за тем, чтобы ребенок вел себя порядочно. Легкие наказания допустимы, но только в приемлемой форме и в крайнем случае, когда другие методы воспитания не действуют.

**Что нельзя делать**

1. Можно временно ограничивать ребенка в развлечениях, но нельзя применять к нему физическую силу или устраивать скандалы, говорить оскорбления. Все это негативно отражается на детской психике и подрывает авторитет родителей. Лучше выяснять все вопросы спокойно, без нравоучений и упреков. Ребенок должен чувствовать, что он может доверять родителям и рассчитывать на их помощь.
2. Нельзя чрезмерно опекать свое чадо, ограничивая его возможности во всем. Пусть малыш в некоторых вопросах проявляет самостоятельность.
3. Контроль взрослых не должен быть слишком заметным для подрастающего ребенка. Нужно соблюдать меру и понимать, когда лучше предоставить ему свободу, а когда надо усилить контроль.
4. Первое допустимо в процессе творческих занятий, а второе — в вопросах, связанных с безопасностью и здоровьем ребенка.
5. Нельзя часто критиковать ребёнка или наоборот, хвалить по любому поводу. Крайности чреваты тем, что у ребенка может сформироваться заниженная или завышенная самооценка. Любая критика должна произноситься в форме, доступной для детского восприятия (убедительной, но не уничижительной).
6. Похвала должна быть заслуженной, по делу. Можно поощрять ребенка, но нельзя его постоянно баловать.
7. Нельзя позволять малышу манипулировать взрослыми, не стоит потакать всем его капризам. Нужно четко разделять моменты, когда снисходительность уместна, и ситуации, когда это недопустимо.
8. При общении с детьми надо избегать ссор, криков и негативных формулировок. Сложные вопросы можно разрешить мирным путем, проявляя терпение, чуткость и доверие по отношению к ребенку, подбирая для него правильные слова.

Кризис 4 лет можно успешно преодолеть, избежав различных осложнений. Главное — понять потребности своего ребёнка, проявить мудрость в вопросах воспитания и окружить ребенка теплотой.

В таком случае шансы на то, что кризис пройдет быстро и безболезненно, значительно возрастут.